

Rezenion von Barbara Knickrehm und Rainer Thiel

Micro Inputs – Veränderungscoaching

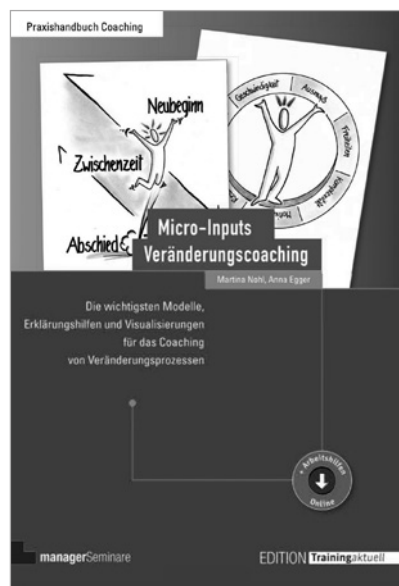
Die wichtigsten Modelle, Erklärungshilfen und Visualisierungen für das Coaching von Veränderungsprozessen

Hintergrund

Veränderungen sind ein Teil der menschlichen Alltagserfahrung und doch lösen sie bei Betroffenen häufig Ängste und Abwehrreaktionen aus. Martina Nohl, Laufbahnberaterin (ZML), Coach und Supervisorin (DGSv), die sich seit langem mit Übergangs- und Veränderungssituationen befasst, stellt die Frage, welche Unterstützung Menschen in solchen Situationen brauchen. Sie hat ein Buch verfasst, das durch Visualisierungen angereicherte Methoden vorstellt, die die Veränderungskompetenzen der Coachees stärken. Gleichzeitig liefert sie Modelle des Übergangsprozesses, die als roter Faden für Coaching und Beratungsgeschehen dienen. Durch die Visualisierungen von Anna Egger, selbst Coach und visuelle Prozessgestalterin, entstehen sog. Micro-Inputs mit dem Ziel, Veränderungsschritte bildhaft wiederzugeben und damit neue Erkenntnisse anzuregen.

Aufbau und Inhalt

Die knappe Einleitung enthält Anwendungshinweise für die Materialsammlung, die den Schwerpunkt des Buches darstellt. In ihr erläutern die Verfasserinnen die Funktion der Visualisierungen für das Coaching und vermitteln Tipps für die



Anwendung. Es folgen Erläuterungen, wie und wann die Inputs im Coachingprozess eingesetzt werden können. Dies wird durch Beispiele illustriert.

Die Methodensammlung ist anhand idealtypischer Phasen des Veränderungsprozesses in sieben Kapitel gegliedert und bedient sich dabei des Ablaufs einer „Heldenreise“ und ihrer Metapher (diese wird auch als Methode eingeführt). Jedes Kapitel beginnt mit einer Beschreibung der Prozessphase und einer Kurzcharakteristik der vorgestellten Methoden als Orientierung und Auswahlhilfe.

Kap. I („Die Veränderungslandschaft erkunden“) versammelt Methoden zur Bestimmung des derzeitigen Standorts und des Veränderungsbedarfs, Prozesswissen für Klienten, deren emotionale Stärkung sowie Rituale zur Gestaltung von Abschieden. Das Kap. II („Den Rucksack für den Veränderungsweg packen“) widmet sich der ersten Übersicht. Hier werden Ressourcen ermittelt und innere wie äußere Hilfesysteme erkundet. In Kap. III („Der Kampf mit Drachen und Dämonen“) wird der Umgang mit Hindernissen und Blockaden bearbeitet und die Erweiterung der Handlungsspielräume des/der Ratsuchenden vorbereitet. Eine Unterstützung für die Phase des Übergangs bietet das Kap. IV („Im Niemandsland orientieren“), indem es Inputs zur Selbstfürsorge, zur Positions-

bestimmung, zum eigenen Wertesystem und zu individuellen Veränderungsmustern gibt. In Kap. V („Neue Landschaften erkunden“) stehen dagegen Visualisierungen im Vordergrund, die persönliche Chancen und Wahlmöglichkeiten im Veränderungsprozess sichtbar machen und Fähigkeiten zur Entscheidung und Gestaltung fördern. Das Kap. VI („Sich für die kommende Route entscheiden“) hält Inputs für die konkrete Entscheidungsunterstützung bereit und gibt Hilfestellungen für Zielklärung und Probehandeln. Die Absicherung des Prozesses, v.a. durch Werkzeuge zur Selbsthilfe, steht im Vordergrund des Kap. VII („Kraftvoll und mutig reisen“).

Die einzelnen Methoden und die dazu gehörenden Visualisierungsinputs werden strukturiert und ausführlich beschrieben: Unter „Beschreibung und Hintergrund“ erläutert die Autorin die Funktion des Inputs im Veränderungsprozess, erläutert die dargebotene Visualisierung und führt kurz in den theoretischen Hintergrund der Methode ein. Ebenso finden sich an dieser Stelle häufig Hinweise auf weitere Arbeitsmaterialien, die im Downloadbereich des Verlages verfügbar sind. Die eingehende Erläuterung der „Vorgehensweise“ veranschaulicht, wie die Visualisierung in das Coachinggeschehen einbezogen und nutzbar gemacht werden kann. „Anwendungsbereiche“ geben eine Liste möglicher Fragestellungen und Coachingsituationen, für die der Input geeignet ist. Nach einem ausführlich dargestellten „Anwendungsbeispiel“ folgen „Weiterführende Ideen und Variationen“ zur Ausgestaltung des Inputs sowie „Hinweise“ z.B. zu besonderen Anforderungen des jeweiligen Inputs und zum Umgang mit Schwierigkeiten. Wer tiefer in Theorie- und Erklärungsmodelle einsteigen will, findet „Quellen und Literatur zur Methode“ am Ende jedes Methodenkapitels.

Fazit

Dieses übersichtlich gestaltete Buch enthält eine Fülle von Methoden, dazugehörigen Visualisierungen und hilfreichen Hinweisen, aus denen die Beraterin oder der Coach sich bedienen kann, wenn sie oder er sich vergewissert hat, wo die Klientin bzw. der Klient gerade stehen und was für eine Klärung gerade ansteht. Die Gliederung entspricht – wie erläutert – dem idealtypischen Verlauf von Veränderungsprozessen, man muss nur in die entsprechende Phase hineinspringen.

Die in den Überschriften bildhafte Sprache macht intuitiv klar, worum es geht. Der bildhaften Sprache entsprechen die gelungenen Flipcharts und weiteren Visualisierungen.

Martina Nohl erfindet natürlich das Rad nicht vollständig neu und präsentiert daher eine interessante und gut aufbereitete Auswahl aus den Methoden, die zum Repertoire des erfahrenen Beraters bzw. Coachs gehören. Sie nutzt dazu Ansätze z.B. von Schulz von Thun, Maja Storch (aus dem Zürcher Ressourcenmodell), Antonovsky (Salutogenese) und vielen

anderen. Darüber hinaus stellt sie einige bereichernde eigene Methoden vor, die sie für das Übergangs-

coaching selbst entwickelt hat. Leider fehlt ein Literaturverzeichnis, das die Hinweise am Ende der einzelnen Kapitel zusammenführt. Zur schnellen Übersicht findet sich jedoch sowohl ein Stichwortverzeichnis als auch ein Verzeichnis der Micro-Inputs am Ende des Buches. Positiv hervorzuheben ist die Möglichkeit, nach einer Registrierung über die Verlagsseite weitere Materialien herunterzuladen.

Die theoretischen Ansätze sind in dieser Materialsammlung naturgemäß knapp gehalten, für ein vertieftes Selbststudium wird dazu auf Quellen verwiesen. Die Ansätze werden von den Autorinnen geradezu spielerisch, aber immer systematisch in visuelle Inputs umgesetzt. Werden diese vom Coach genutzt, können viele Klientinnen und Klienten schon wegen der Leichtigkeit der Visualisierungen Lust bekommen, an ihrem Veränderungsprozess zu arbeiten. Den Rezensenten haben die bildhaften Darstellungen jedenfalls sofort Lust gemacht, sie in der Beratungspraxis auszuprobieren. Sie schließen sich der Ermutigung in der Einleitung, als Beraterin oder Coach beim Zeichnen die eigenen Ansprüche zu senken und einfach drauf los zu malen, aus eigener Erfahrung gern an.

Diesem Buch ist als anregende Hilfe für Praktiker/innen eine weite Verbreitung zu wünschen. Sehr zu empfehlen sind die Visualisierungen insbesondere auch als Impuls in der Aus- bzw. Weiterbildung von Beraterinnen und Coaches.

Martina Nohl / Anna Egger (2016):

Micro Inputs – Veränderungscoaching

Die wichtigsten Modelle, Erklärungshilfen und Visualisierungen für das Coaching von Veränderungsprozessen

managerSeminare Verlags GmbH, Bonn (304 Seiten)

ISBN: 978-3-95891-017-1; EUR 49,90

